



日	月	火	水	木	金	土
			E7 健康太極拳 武道館 9:15～10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 武道館 10:45～11:45 E8 やさしいバレト 総合体育館・第一会議室9:30～10:30 E9 バレト(水) 総合体育館・第一会議室10:50～11:50 E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第一会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30 E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50 ↑休講 E14 リラックスストレッチ 総合体育館・第一会議室13:30～14:30 E15 スローステップ男子部 武道館 13:45～14:45	E17 インナーシェイプ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45～11:45 E10 バレト(金) 商工会館 10:50～11:50	C12 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30
5	6	7	8	9	10	11
E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:40～10:40 E4 フラダンス 総合体育館・第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 10:50～11:50 E16 スローステップ女子部 総合体育館・第一会議室9:50～10:50 E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C2 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E7 健康太極拳 武道館 9:15～10:30 E8 やさしいバレト 総合体育館・第一会議室9:30～10:30 E29 練功十八法(中国式健康体操) 武道館 10:45～11:45 E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第一会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラックスストレッチ 総合体育館・第一会議室13:30～14:30 E15 スローステップ男子部 武道館 13:45～14:45 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00	E17 インナーシェイプ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45～11:45 E10 バレト(金) 商工会館 10:50～11:50	C12 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C11 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30 C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15～15:30	
12	13	14	15	16	17	18
C1 ジュニアゴルフ 涼仙ゴルフ倶楽部 17:30～19:30	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第一会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 E12 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50	E17 インナーシェイプ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45～11:45 E10 バレト(金) 商工会館 10:50～11:50	C12 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C11 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30
19	20	21	22	23	24	25
E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:40～10:40 E4 フラダンス 総合体育館・第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 10:50～11:50 E16 スローステップ女子部 総合体育館・第一会議室9:50～10:50 E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C2 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第一会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E14 リラックスストレッチ 総合体育館・第一会議室13:30～14:30 E15 スローステップ男子部 武道館 13:45～14:45 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30 C6 キッズバドミントン幼児クラス(45分講座) 総合体育館 ①部16:00～②部16:45～ C9 ジュニアバドミントン初級(夜) 総合体育館 17:30～18:45 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00	E17 インナーシェイプ(初級) 商工会館 9:30～10:30 E18 やさしいヨガ 総合体育館・第一会議室10:45～11:45	E26 ゴルフ(金・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E27 ゴルフ(金・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	C12 ジュニア硬式テニス初級 中央テニスコート 8:15～9:15 C13 ジュニア硬式テニス中級 中央テニスコート 9:20～10:20 E21 硬式テニス 中央テニスコート 10:30～11:30 C11 小学生バレーボール 総合体育館 9:00～10:30 C7 ジュニアバドミントン(初心者) 総合体育館 13:00～14:15 C8 ジュニアバドミントン(レベルアップ) 総合体育館 14:15～15:30
26	27	28	29	30	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">2026年度 新規会員募集中</h2>  <p>つづけられるかしら・・・ 私でもできるかしら・・・ なんだか不安だわ</p> </div>	
E1 シニア健康体操 福祉センター 9:30～11:30 E2 ストレッチ&かんたんエアロ(月) 武道館 9:40～10:40 E4 フラダンス 総合体育館・第二会議室9:30～10:30 E5 いきいきウォーキング 武道館 10:50～11:50 E16 スローステップ女子部 総合体育館・第一会議室9:50～10:50 E6 大人から始めるクラシックバレエ 武道館 14:00～15:00 C2 リズム運動(月) 総合体育館 16:00～17:00	E22 ゴルフ(火) グリーンヒルズ 13:30～15:30	E11 ヒーリング体操ラフィア 総合体育館・第一会議室13:20～14:20 E23 ゴルフ(水・屋①) 涼仙ゴルフ倶楽部 13:30～15:30 E24 ゴルフ(水・屋②) 涼仙ゴルフ倶楽部 15:30～17:30	E25 ゴルフ(水・夜) 涼仙ゴルフ倶楽部 18:00～20:00	E3 ストレッチ&かんたんエアロ(木) 商工会館 9:40～10:40 ↑5月分として開講 E12 ラテンダンス(木) 商工会館 10:50～11:50 ↑5月分として開講 E14 リラックスストレッチ 総合体育館・第一会議室13:30～14:30 ↑5月分として開講 C3 リズム運動(木) 総合体育館 15:15～16:15 C4 体操 総合体育館 16:20～17:30 C10 女子バレーボール 総合体育館19:00～21:00		

無料体験ができます！

おひとり、2教室まで体験ができます。
(おなじ教室を2回体験することはできません)
お友達といっしょに参加もOK!
電話受付が可能ですお気軽にお電話ください。

